



**PENINGKATAN PENGENDALIAN EMOSI MELALUI LAYANAN
KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE*
PADA SISWA KELAS X PS 1 SMK N 1KUDUS
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Oleh
NUNUNG FATMAWATI
NIM 201131138

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2016**



**PENINGKATAN PENGENDALIAN EMOSI MELALUI LAYANAN
KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE*
PADA SISWA KELAS X PS 1 SMK N 1KUDUS
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

Oleh:

**NUNUNG FATMAWATI
201131138**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2016**

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO:

- ❖ Orang yang bisa mengendalikan emosinya adalah pemenang hidup sejati.

(Mario teguh)

Persembahan:

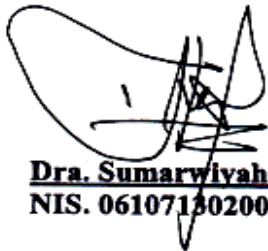
1. Bapak Kasmad dan Ibu Kusnah tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, tenaga dan do'a demi keberhasilanku.
2. Adikku :Adik Fitroh, Alvi dan Kiki serta seluruh keluarga, yang selalu memberikan cahaya penerang bagi semangatku dan pacarku Ristiawan (wawan) yang selalumemberikan semangat.
3. Teman terbaikku : Yuni Setiani dan temen kelas pararel angkatan 2011 yang selalu memotivasiku.
4. Almamaterku, BK FKIP Universitas Muria Kudus.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Nunung Fatmawati NIM 201131138 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

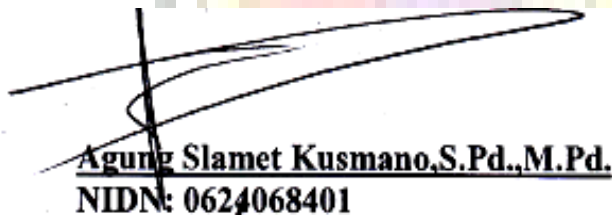
Kudus,.....2016

Pembimbing 1



Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons.
NIS. 0610713020001008

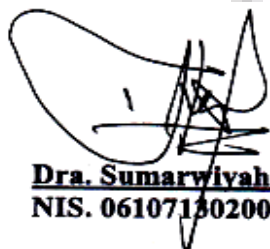
Pembimbing II



Agung Slamet Kusmano, S.Pd., M.Pd.
NIDN: 0624068401

Mengetahui,

Ka.Progdi. Bimbingan dan Konseling




Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons.
NIS. 0610713020001008

HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN

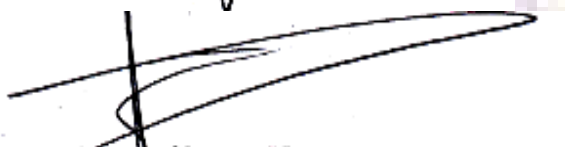
Skripsi oleh Nunung Fatmawati NIM. 201131138 Program Studi Bimbingan dan Konseling ini telah dipertahankan didepan Tim Penguji pada tanggal 6 Februari 2016 sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Februari 2016

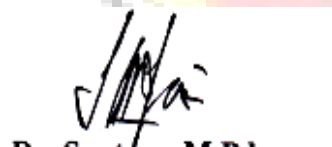
Tim Penguji


Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons.
NIS. 0610713020001008

, Ketua


Agung Slamet Kusmano, S.Pd., M.Pd.
NIDN: 0624068401

, Anggota


Dr. Santoso, M.Pd
NIS. 0610701000001238



, Anggota


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.
NIS. 061071302000127

, Anggota

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd.
NIP. 19621219 198703 1 015

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang tiada henti melimpahkan segala rahmat dan nikmat-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, teladan terbaik bagi umat manusia.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini telah banyak mendapat bantuan, bimbingan dan pengarahan yang sangat berharga dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka pada kesempatan ini dengan segala ketulusan dan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus dan selaku dosen pembimbing I yang telah banyak membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
3. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang juga telah memberikan bimbingan skripsi ini dengan baik dan diberi kemudahan serta kelancaran sehingga dapat terselesaikan tepat waktu.

4. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muria Kudus yang telah memberikan bekal pengetahuan dan penulisan skripsi.
5. Bapak Drs. Sudirman, M.Pd., kepala sekolah SMK Negeri 1 Kudus yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Ibu Siti Fatimah, S.Pd., kolaborator sekaligus pembimbing lapangan yang telah memberikan bantuan dan pengarahan selama pelaksanaan penelitian.
7. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Semoga amal baik yang telah diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih ada kekurangan, baik yang disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan maupun pengalaman dari penulis. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari semua pihak, sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya dan mendapat ridlo dari Allah SWT. Amiin.

Kudus, Januari 2016

Penulis

Nunung Fatmawati

ABSTRACT

Fatmawati, Nunung. 2016. *The Improvement of Emotional Control through Group Counseling Services with Assertive Techniques at the Tenth Grade Students of Social 1 SMK N 1 Kudus in the Academic Year 2014/2015.* Skripsi. Guidance and Counseling Department, Teacher Training and Education Faculty, Muria Kudus University. Advisors: (1) Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons. (2) Agung Slamet Kusmanto, S.Pd, M.Pd.

Key Words: Emotional Control, Group Counseling with Assertive Technique.

Objective of the research: 1) To improve the emotional control through group counseling services with assertive techniques at the tenth grade students of social 1 SMK N 1 Kudus in the academic year 2014/2015. 2) To describe the researcher's skills in the application of group counseling with assertive techniques to control emotion of the tenth grade students of social 1 SMK N 1 Kudus in the academic year 2014/2015.

Emotional control is the ability of individuals who are able to control the self-awareness, self-motivated and building good relations with other people. Counseling group is one of services in guidance and counseling that can be used to alleviate the problems faced by students or clients by utilizing group dynamics. Assertive technique is one of techniques in the behavioral approach which aims to provide skills for someone who has difficulty in saying no and for those who are difficult to express feelings, attitudes and beliefs that they considered true firmly and straightforward to others without violating the rights of other people. The action hypothesis is: 1) There is an emotional control improvement through group counseling services with assertive techniques at the tenth grade students of social 1 SMK N 1 Kudus in the academic year 2014/2015. 2) The implementation of the researcher's skill in group counseling services with assertive techniques can improve emotion at the tenth grade students of social 1 SMK N 1 Kudus in the academic year 2014/2015

This research method using Guidance and Counseling Action Research held at the tenth grade students of social 1 SMK N 1 Kudus with subject of this research is eight students who have uncontrolled emotional control. The research variables: counseling group with assertive techniques (independent variable) and emotional control (dependent variable). Methods of data collection: observation, interviews, and supporting method namely documentation. Analysis of the data using qualitative descriptive comparative. This research was conducted two cycles (cycle I and cycle II) every cycle consists of 3 meetings to discuss one problem with the time allocation 30 minutes.

Based on observations of this research, before being given group counseling services with assertive techniques emotional control received an

average score of 18.2 and an average percentage of 36.3 % with less categories (K), after being given group counseling services with assertive techniques emotional control in the first cycle gets an average score of 30.9 and an average percentage of 61.8 % in the category enough (C), and the second cycle of emotional control received an average score of 35.3 and an average percentage of 79.8 % with good category (B). From pre-cycle to the first cycle, there is an improvement of average score 12.7 and average percentage of 25.5%, meanwhile from the pre-cycle to the second cycle there is an improvement of average score 17.1 and average percentage of 43.5%. Based on the results of the discussion and analysis, there is an improvement of emotional control in each meeting. It shows that group counseling with assertive techniques can improve emotional control with good category, thus it can be concluded that there is an emotional control improvement through group counseling services with assertive techniques at the tenth grade students of social 1 SMK N 1 Kudus in the academic year 2014/2015.

Looking at the findings in the field, the researcher gives suggestions to: 1) the principal, the principal is expected to provide supporting facilities and infrastructure so that guidance and counseling program can run well, 2) the counselor, is expected to help students in changing students' behavior into positive using group counseling to address other issues so that the students can understand and alleviate the problems faced by them, 3) the students, are expected to be more active in using the functions of guidance and counseling services in schools, so that they can be helped in solving issues and problems that are being experienced, 4) researchers, there should be further and more complete research related to emotional control and other problems by using group counseling services with assertive techniques.

ABSTRAK

Fatmawati, Nunung. 2016. *Peningkatan Pengendalian Emosi melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive pada Siswa Kelas XPS 1 SMK N 1 Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015.* Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (1) Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons. (2) Agung Slamet Kusmanto, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci: Pengendalian Emosi, Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive

Tujuan Penelitian: 1) Untuk meningkatkan pengendalian emosi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive* pada siswa kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus tahun pelajaran 2014/2015. 2) Mendeskripsikan keterampilan peneliti dalam penerapan konseling kelompok dengan teknik *assertive* untuk mengendalikan emosi siswa kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus tahun pelajaran 2014/2015.

Pengendalian emosi merupakan kemampuan individu yang mampu mengontrol kesadaran diri, memotivasi diri sendiri dan membina hubungan baik dengan orang lain. Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk memberikan pengentasan masalah yang dihadapi oleh siswa atau klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Teknik *assertive* adalah salah satu teknik dalam pendekatan behavioristik yang bertujuan untuk memberikan keterampilan bagi seseorang yang mengalami kesulitan dalam mengatakan tidak dan bagi mereka yang sulit untuk mengungkapkan perasaan, sikap dan keyakinan yang dianggapnya benar secara tegas dan lugas kepada orang lain tanpa melanggar hak-hak orang lain. Hipotesis tindakan ini adalah: 1) Ada peningkatan pengendalian emosi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive* pada siswa kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus tahun pelajaran 2014/2015. 2) Penerapan keterampilan peneliti dalam Layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive* dapat meningkatkan emosi pada siswa kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015.

Metode penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling yang dilaksanakan di kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus dengan subjek penelitian 8 orang siswa yang mempunyai pengendalian emosi yang tidak terkendalikan. Variabel penelitian: konseling kelompok dengan teknik *assertive* (variabel bebas) dan pengendalian emosi (variabel terikat). Metode pengumpulan data: metode observasi, metode wawancara, dan metode pendukung yaitu dokumentasi. Analisis data menggunakan deskriptif kualitatif komparatif. Penelitian dilakukan 2 siklus (siklus I dan siklus II) setiap siklus 3 kali pertemuan membahas 1 permasalahan dengan alokasi waktu 30 menit.

Berdasarkan hasil observasi dalam penelitian ini, sebelum diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive* pengendalian emosi mendapat rata-rata skor 18,2 dan rata-rata persentase 36,3% dengan kategori kurang (K), setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive* pengendalian emosi pada siklus I mendapat rata-rata skor 30,9 dan rata-rata persentase 61,8% pada kategori cukup (C), dan pada siklus II pengendalian emosi mendapat rata-rata skor 35,3 dan rata-rata persentase 79,8% dengan kategori baik (B). Dari pra siklus ke siklus I ada peningkatan rata-rata skor 12,7 dan rata-rata persentase 25,5% sedangkan pra siklus ke siklus II ada peningkatan rata-rata skor 17,1 dan rata-rata persentase 43,5%. Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis, ada peningkatan pengendalian emosi disetiap pertemuan. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive* dapat meningkatkan pengendalian emosi dengan kategori baik, maka dapat disimpulkan ada peningkatan pengendalian emosi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive* pada siswa kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus tahun pelajaran 2014/2015.

Melihat temuan dilapangan, peneliti memberikan saran kepada: 1) Kepala Sekolah, diharapkan kepala sekolah memberikan fasilitas sarana dan prasarana yang mendukung agar program layanan bimbingan dan konseling dapat berjalan dengan baik, 2) Konselor, diharapkan dapat membantu siswa dalam mengubah perilaku siswa menjadi positif menggunakan konseling kelompok untuk mengatasi masalah yang lain supaya siswa dapat memahami dan mengentaskan masalah yang dihadapi oleh siswa, 3) Siswa, diharapkan supaya lebih aktif dalam memanfaatkan fungsi layanan bimbingan dan konseling disekolah, agar siswa dapat terbantu dalam memecahkan persoalan dan permasalahan yang sedang dialami, 4) Peneliti, perlu diadakan penelitian lebih lanjut dan lebih lengkap yang berkaitan dengan pengendalian emosi dan masalah lainnya dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive*.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT.....	xi
ABSTRAK.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxi
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Kegunaan Penelitian	5
1.4.1 Kegunaan Teoritis	6
1.4.2 Kegunaan Praktis	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.6 Definisi Operasional	7
1.6.1 Pengendalian Emosi.....	7
1.6.2 Layanan Konseling Kelompok dengan <i>Teknik Assertif</i>	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN	
2.1 Emosi	10
2.1.1 Pengertian Emosi	10
2.1.2 Aspek-Aspek Emosi.....	11
2.1.3 Ciri-Ciri Emosi.....	14
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Emosi.....	15
2.1.5 Macam-Macam Emosi	17
2.2 Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive</i>	23
2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok	23

2.2.2	Tujuan Konseling Kelompok.....	24
2.2.3	Asas Konseling Kelompok	25
2.2.4	Manfaat Konseling Kelompok.....	26
2.2.5	Komponen Konseling Kelompok	29
2.2.6	Tahap-Tahap Konseling Kelompok.....	30
2.2.7	Pengertian <i>Teknik Assertive</i>	36
2.2.7.1	Pengertian <i>Teknik Assertif</i>	36
2.2.7.2	Tujuan <i>Teknik Assertive</i>	38
2.2.7.3	Latihan <i>Teknik Assertif</i>	40
2.2.7.4	Manfaat <i>Teknik Assertif</i>	40
2.2.7.5	Tahap-Tahap <i>Teknik Assertif</i>	41
2.3	Peningkatkan <i>Pengendalian Emosi</i> Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan <i>Teknik Assertive</i>	43
2.4	Hasil Penelitian yang Relevan.....	46
2.5	Kerangka Berpikir	48
2.6	Hipotesis Tindakan.....	50
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Setting dan Karakteristik Subjek Penelitian.....	51
3.1.1	Setting Penelitian	51
3.1.2	Tempat Penelitian	51
3.1.3	Waktu Penelitian.....	52
3.1.4	Karakteristik Subjek Penelitian	52
3.2	Variabel Penelitian	53
3.2.1	Variabel Bebas.....	53
3.2.2	Variabel Terikat	54
3.2.3	Hubungan antar Variabel.....	54
3.3	Rancangan Penelitian	55
3.3.1	Siklus I.....	57
3.3.2	Siklus II.....	63
3.4	Teknik Pengumpulan Data	65
3.4.1	Observasi.....	66

3.4.2 Wawancara	80
3.4.3 Dokumentasi.....	88
3.5 Analisis Data	91
3.6 Indikator Keberhasilan	93
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Deskripsi Kasus Klien.....	94
4.2 Hasil Pra Siklus	98
4.3 Hasil Penelitian Siklus I.....	105
4.3.1 Perencanaan Siklus I.....	105
4.3.2 Pelaksanaan Siklus 1	107
4.3.3 Pengamatan Siklus I.....	125
4.3.4 Refleksi Siklus I.....	137
4.4 Hasil Penelitian Siklus II.....	140
4.4.1 Perencanaan Siklus II.....	140
4.4.2 Pelaksanaan Siklus II	142
4.4.3 Pengamatan Siklus II	159
4.4.4 Refleksi Siklus II.....	169
4.5 Simpulan	176
4.6 Uji Hipotesis Tindakan	178
BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Siklus I	180
5.2 Siklus II.....	186
5.3 Pembahasan Peningkatan Dalam Pengendalian Emosi Per Siswa.....	191
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Simpulan	202
6.2 Saran.....	203
DAFTAR PUSTAKA	205
LAMPIRAN	207

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rincian Waktu Penelitian.....	52
3.2 Materi Kegiatan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertif.....	58
3.3 Pedoman Observasi/Penilaian Kolaborator Terhadap Peneliti	70
3.4 Pedoman Observasi Peneliti Terhadap Kondisi Siswa	73
3.5 Pedoman Observasi Peneliti Terhadap Situasi Kondisi Pelaksanaan KonselingKelompok	77
3.6 Pedoman Wawancara Pra Layanan Konseling Kelompok Dengan	85
3.7 Pedoman Wawancara Konseling Kelompok Siklus I	86
3.8 Pedoman Wawancara Konseling Kelompok Siklus II.....	87
3.9 Indikator Keberhasilan	93
4.1 Hasil Wawancara Penelitian Terhadap Konselor Kelas (Pra Penelitian)	99
4.2 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Tentang Pengendalian Emosi (Pra Penelitian).....	101
4.3 Rekapitulasi Aktivitas Siswa Tentang Pengendalian Emosi (Pra Penelitian)	102
4.4 Rincian Topik dalam Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertif	106
4.5 Hasil Observasi Kalobarator Terhadap Penelitian dalam Proses Pemberian Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertif	126
4.6 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Siswa dalam Proses Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siklus I.....	130
4.7 Rekapitulasi Aktivitas Siswa Saat Proses Layanan Konseling Kelompok Siklus I Pertemuan I	132
4.8 Rekapitulasi Aktivitas Siswa Saat Proses Layanan Konseling Kelompok Siklus I Pertemuan 2	133
4.9 Rekapitulasi Aktivitas Siswa Saat Proses Layanan Konseling Kelompok Siklus I Pertemuan 3	133
4.10 Hasil Observasi Penilitan Terhadap Pengendalian Emosi Setelah Pelaskanaan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertif	134

4.11 Rekapitulasi Aktivitas Siswa dalam Pengendalian Emosi Siklus I Pertemuan I.....	134
4.12 Rekapitulasi Aktivitas Siswa dalam Pengendalian Emosi Siklus I Pertemuan 2	135
4.13 Rekapitulasi Aktivitas Siswa dalam Pengendalian Emosi Siklus I Pertemuan 3	136
4.14 Peningkatan Hasil Observasi Terhadap Pengendalian Emosi Antara Pra Siklus I.....	138
4.15 Diagnosis Kelemahan Tindakan Layanan Konseling Kelompok.....	139
4.16 Rencana Perbaikan Ketidakepatan Pada Siklus I	141
4.17 Rincian Topik dalam Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertif.....	142
4.18 Hasil Observasi Kalobarator Terhadap Penelitian dalam Proses Pemberian Layanan Koneling Kelompok dengan Teknik Assertif	159
4.19 Hasil Observasi Peneliti Terhadap ktivitas Siswa dalamProses Pelaksnaan Layanan Konseling Kelompok pada Siklus II.....	163
4.20 Rekapitulasi Aktivitas Siswa dalam Proses Layanan Konseling Kelompok Siklus II Pertemuan I	165
4.21 Rekapitulasi Aktivitas Siswa dalam Proses Layanan Konseling Kelompok Siklus II Pertemuan 2.....	165
4.22 Rekapitulasi Aktivitas Siswa dalam Proses Layanan Konseling Kelompok Siklus II Pertemuan 3.....	166
4.23 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertif dalam Peningkatan Pengendalian Emosi pada Siklus II.....	166
4.24 Rekapitulasi Peningkatan Pengendalian Emosi Siklus II Pertemuan I...	167
4.25 Rekapitulasi Peningkatan Pengendalian Emosi Siklus II Pertemuan 2..	167
4.26 Rekapitulasi Peningkatan Pengendalian Emosi Siklus II Pertemuan 3..	168
4.27 Peningkatan Aktivitas Siswa dalam Konseling Kelompok dengan Teknik Assertif pada Siklus I dan Siklus II.....	171

4.28 Peningkatan Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Siswa dalam Peningkatan Pengendalian Emosi pad Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II.....	174
4.29 Tindakan Peneliti dalam Layanan Konseling Kelompok Siklus II.....	175



DAFTAR GAMBAR

Gambar/Grafik	Halaman
2.1. Skema Kerangka Berfikir	49
3.1 Hubungan variabel independen dependen.	54
3.2 Siklus PT-BK.....	56
4.1 Frekuensi Hasil Observasi pada Siswa Kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus (Pra Siklus)	102
4.2 Hasil Dokumentasi Saat Kegiatan Konseling Kelompok Siklus 1 Pertemuan 1	107
4.3 Hasil Dokumentasi Saat Kegiatan Konseling Kelompok Siklus 1 Pertemuan 2	114
4.4 Hasil Dokumentasi Saat Kegiatan Konseling Kelompok Siklus 1 Pertemuan 3	120
4.5 Hasil Observasi Kolaborator terhadap keterampilan Peneliti Pada Saat Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Pada Siklus I.....	129
4.6 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Siswa Saat Proses Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Siklus I.....	132
4.7 Hasil Observasi Terhadap Siswa Dalam Pengendalian Emosi Kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus Tahun Pelajaran 2015/2016 Pada Siklus I	137
4.8 Hasil Dokumentasi Saat Kegiatan Konseling Kelompok Siklus II Pertemuan 1	143
4.9 Hasil Dokumentasi Saat Kegiatan Konseling Kelompok Siklus II Pertemuan 2	148
4.10 Hasil Dokumentasi Saat Kegiatan Konseling Kelompok Siklus II Pertemuan 3	154
4.11 Hasil Observasi Kolaborator terhadap keterampilan Peneliti Pada Saat Layanan Konseling Kelompok pada Siklus II.....	162
4.12 Hasil Observasi Peneliti terhadap Aktivitas Siswa pada Siklus II	164
4.13 Hasil Observasi Terhadap Peningkatan Pengendalian Emosi Kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus Tahun Pelajaran 2015/2016 Pada Siklus II	169

4.14	Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Siklus I dan Siklus II .	170
4.15	Peningkatan Aktivitas Siswa dalam Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive pada Siklus I dan Siklus II	172
4.16	Peningkatan Hasil Observasi Terhadap Siswa Dalam Peningkatan Pengendalian Emosi pada Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II	173
4.17	Simpulan Hasil Peningkatan Indikator Dalam Peningkatan Pengendalian Emosi Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II.....	177



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian	206
Lampiran 2	Daftar Nama Siswa (Subjek Penelitian)	207
Lampiran 3	Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Konselor Kelas X PS Pengendalian Emosi Siswa Kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus (Pra Penelitian)	208
Lampiran 4	Hasil Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Siswa Tentang Pengendalian Emosi Kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus Tahun Pelajaran 2015/2016 (Pra Penelitian)	210
Lampiran 5	Satuan Layanan Konseling Kelompok Siklus I Pertemuan Pertama	212
Lampiran 6	Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Keterampilan Peneliti Dalam Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive</i> Untuk Peningkatan Pengendalian Emosi Pada Siswa Kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus.....	229
Lampiran 7	Hasil Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Siswa Selama Proses Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive</i> Kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus	231
Lampiran 8	Hasil Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Siswa Dalam Peningkatan Pengendalian Emosi Sesudah Tindakan	234
Lampiran 9	Satuan Layanan Konseling Kelompok Siklus I Pertemuan Kedua.....	236
Lampiran 10	Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Keterampilan Peneliti Dalam Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive</i> Untuk Peningkatan Pengendalian Emosi Pada Siswa Kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus.....	255

Lampiran 11	Hasil Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Siswa Selama Proses Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus	257
Lampiran 12	Hasil Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Siswa Dalam Peningkatan Pengendalian Emosi Sesudah Tindakan.....	260
Lampiran 13	Satuan Layanan Konseling Kelompok Siklus I Pertemuan Ketiga.....	262
Lampiran 14	Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Keterampilan Peneliti Dalam Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Untuk Peningkatan Pengendalian Emosi Pada Siswa Kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus	280
Lampiran 15	Hasil Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Siswa Selama Proses Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus	282
Lampiran 16	Hasil Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Siswa Dalam Peningkatan Pengendalian Emosi Sesudah Tindakan.....	285
Lampiran 17	Hasil Wawancara Peneliti dengan Kolabolator (Guru BK) Setelahdiberikan Layanan Konseling Kelompok Siklus I	287
Lampiran 18	Satuan Layanan Konseling Kelompok Siklus II Pertemuan Pertama	289
Lampiran 19	Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Keterampilan Peneliti Dalam Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Untuk Peningkatan Pengendalian Emosi Pada Siswa Kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus	305
Lampiran 20	Hasil Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Siswa Selama Proses Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus	307
Lampiran 21	Hasil Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Siswa Dalam Peningkatan Pengendalian Emosi Sesudah Tindakan.....	310

Lampiran 22	Satuan Layanan Konseling Kelompok Siklus II Pertemuan Kedua.....	312
Lampiran 23	Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Keterampilan Peneliti Dalam Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Untuk Peningkatan Pengendalian Emosi Pada Siswa Kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus.....	330
Lampiran 24	Hasil Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Siswa Selama Proses Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus	332
Lampiran 25	Hasil Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Siswa Dalam Peningkatan Pengendalian Emosi Sesudah Tindakan	335
Lampiran 26	Satuan Layanan Konseling Kelompok Siklus II Pertemuan Ketiga	337
Lampiran 27	Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Keterampilan Peneliti Dalam Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Untuk Peningkatan Pengendalian Emosi Pada Siswa Kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus.....	354
Lampiran 28	Hasil Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Siswa Selama Proses Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus	356
Lampiran 29	Hasil Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Siswa Dalam Peningkatan Pengendalian Emosi Sesudah Tindakan	359
Lampiran 30	Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Kolaborator/ Konselor Kelas X PS 1 SMK N 1 Kudus Siklus II	361
Lampiran 31	SURAT PERNYATAAN.....	363
Lampiran 32	SURAT KETERANGAN SELESAI BIMBINGAN.....	364
Lampiran 33	SURAT PERMOHONAN UJIAN SKRIPSI	365

Lampiran 34 SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN DARI FKIP UMK.....	366
Lampiran 35 SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN.....	367
Lampiran 36 DAFTAR RIWAYAT HIDUP	368

